

TILMAAMAHA HOYOYINKA NAAS NUUJINAYA

Da'da Ilmahaaga	1 ASBUUC							2 ASBUUC	3 ASBUUC
	1 MAALIN	2 MAALMOOD	3 MAALMOOD	4 MAALMOOD	5 MAALMOOD	6 MAALMOOD	7 MAALMOOD		
intee jeer ayey habboon tahay inaad naas nuujiso? Maalintii, iyo isku celcelis ahaan 24kii saacadoo									
	Ugu yaraan quutin 8 jeer maalintii. Ilmahaagu wuxu u nuugaya si wanaagsan, si tartiib ah, si joogto ah inta badan wax liqaya.								
Inta caloosha Ilmahaagu le'eg tahay									
	Cabbirka miraha jeeriga oo kale ah	Cabbirka miraha walnutka oo kale ah		Cabbirka miraha abrikotka oo kale ah		Cabbirka uknuta oo kale ah			
Xafaayadaha Qoyan: Sida ay u qoyan yihiin Maalintii, iyo isku celcelis 24kii saacadoo									
	Ugu yaraan 1 qoyaan	Ugu yaraan 2 qoyaan	Ugu yaraan 3 qoyaan	Ugu yaraan 4 qoyaan	Ugu yaraan 6 QOYAAN WEYN OO LEH MIDAB FUDUDOO HURDI AH AMA KAADI SAAFI AH				
Xafaayadaha wasakheysan: Tirada iyo midabka saxarada Maalintii, isku celcelis ahaan 24kii saacadoo									
	Ugu yaraan 1 ilaa 2 Madow AMA CAGAAR MADOW AH	Ugu yaraan 3 bunni, CAGAAR, AMA HURDI AH		Ugu yaraan 3 weyn, jilicsan iyo sida iniinaha oo HURDI AH					
Culayska Ilmahaaga	Ilmaha intooda badan waxay lumiyaan waxoogaa miisaan ah 3 maalmood ee ugu horreeya dhalashada ka dib.			Laga soo bilaabo maalinta 4aad iyo wixii ku xiga ilmaha intooda badan si joogto ah ayaa miisaankoodu u kacaa.					
Calaamadaha kale	Ilmahaagu waa inay leeyihiin oohin xoog ah, si firfircoon u dhaqdhaqaaqaan si fududna usoo toosaan. Naasahaagu waa inay dareemaan jilicsanaan godolkuna ka yaradaa naasnuujinta ka dib.								

Caanaha naasku waa cuntadda keliya uu ilmuhu u baahanyahay lixda bilood ee hore.

Waxaad ka heli kartaa talo, taageero iyo caawimo:

- Fidiyaha daryeelka caafimaadkaaga.
- Telefoonka khaaska ah ee Telehealth Ontario ee khibradda u leh adeegyada naas nuujinta ee 1-866-797-0000 ama TTY ee 1-866-797-0007. .
- Tasmada Adeegyada labada luuqadood waxaad ka heli internetka Ontario ee www.ontariobreastfeeds.ca.